

# ★リムヨガクラススケジュール★

♪子連れOKクラス

ヨガ初心者・膝が曲げられない等  
ご不安な方も参加しやすいクラス

※通常3時間前迄の要予約ですが、クラスによっては前日22時迄の要予約のものもあり  
当日参加は一度お問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:40 ♪	9:30~10:40	10:00~11:10 ♪	9:00~10:30	10:00~11:10 ♪	9:00~10:30	9:00~10:30
ヴィンヤサフローヨガ ★★★ みさの	ゆったりフローヨガ ★★ りさ ※オンライン対応	ハタヨガベーシック ★★ しおり	ハタヨガアライメント ★★ りさ	骨盤調整ヨガ★ ちひろ ※オンライン対応	ハタヨガアライメント ★★りさ※月2回	ハタヨガアライメント★★ りさ※月2回 10:00~11:00 フローピラティス★★ グレース※月2回
11:00~12:10 ♪	11:00~12:10 ♪	11:30~12:40 ♪	11:00~12:10 ♪		11:00~12:10 ♪	11:00~12:00 ♪
FRPピラティス ★★ みさの	ゆったりリンパヨガ★ りさ ※セルフィンマッサージあり ※オンライン対応	ゆったりフローヨガ ★★ みさの	ハタヨガベーシック★ りさ ※オンライン対応		ポップピラティス グレース※月2回	キッズヨガ りさ※月2回
13:00~17:30	11:00~12:00 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪		11:00~13:00 ♪	11:30~12:30 ♪
セラピスト練習会 ※紹介制 ※月2	親子ヨガ&ダンス byひまわりらんど りさ・ゆうり 対象:0~3歳児とママ ※月1回	マタニティヨガ みさの 対象:安定期以降の妊婦さん	産後ママ&ベビヨガ みさの・りさ 対象:0歳児とママ ※隔週ずつ講師交代		プライベートヨガor タイ古式マッサージ ※月2回	ボディメイクトレーニング グレース※月2回
	13:00~		16:00~		13:30~14:40 ♪	13:00~14:30 ♪
18:00~19:00 ♪	プライベートヨガor タイ古式マッサージ りさ ※空き状況は お問い合わせください。		プライベートヨガor タイ古式マッサージ りさ ※空き状況は お問い合わせください。		13:30~14:40 ♪	アシュタンガヨガ ともひこ※月1回
プライベート整体 ※1~2人限定 たいち					13:30~14:40 ♪	12:30~13:40
19:30~20:10					ボディメイクヨガ ★★ いづみ	ハタヨガベーシック ★★ なえ※月2
背骨コンディショニング 腰痛・肩こり緩和体操 ★~★★ ~週のはじめの歪みケア~ たいち					15:00~16:10	12:30~13:40 ♪
20:30~21:30					ハタヨガアドバンス ※2021年6月~ いづみ	ゆったりフローヨガ ★★ しおり※月1
プライベート整体 ※1人限定 たいち					17:00~18:10	
		20:00~21:10	20:00~21:10		心身リフレッシュヨガ ★★ ちひろ	ライン公式で限定公開予定! 日常に活かすヨガ哲学 りさ・ちひろ
		ヴィンヤサフローヨガ ★★★ りさ※月2回	ヴィンヤサフローヨガ ★★★ りさ※月2回		18:30~	
				21:30~22:30	プライベートヨガor タイ古式マッサージ りさ ※空き状況は お問い合わせください。	子連れOKクラス♪は 未就学は付き添い無料。 小学1,2年生は+500円 小3~は1チケットで ご参加いただけます。
				ゆったりリンパヨガ★ りさ※月2回 ※セルフィンマッサージあり ※オンラインのみ		



★の数は運動量を表します。  
クラス内容や日程・時間は月によって少し変わる場合があります。

ご予約・お問い合わせはこちら

詳しい情報はHPをチェック! ▶▶▶

lyimyoga1216@gmail.com ☎080-9719-0309

